

給食だより

平成28年5月31日



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 福田 純子
栄養士 林 敦子

6月は梅雨の季節です。暑くなったり涼しくなったりと天候が不安定なこの時期は、体調を崩しがちです。元気に過ごすためには、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけたいものです。また、この時期は気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすい季節でもあります。給食室でも普段以上に衛生面に細心の注意を払って給食を作っています。皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけてほしいと思います。

TOPIC!!

6月は 食育月間!

「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。

日々の食生活は、心身ともに健康な生活のために、大きな役割を果たしています。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」にチャレンジしてみませんか？

要チェック!! 水分補給



人が生きていくために必要な水分は1日2～3ℓだと言われています。特に、暑い時やスポーツ時には、体温を下げるために大量の汗が出ます。汗の原料は血液中の水分や塩分です。そのため、こまめに水分や塩分を補給する必要があります。

水分補給のポイント

♣ 適温は5～15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やしすぎは良くなく、また炎天下に長時間飲み物を放置すると食中毒の原因になるため注意が必要です。

♣ 喉が渇く前に飲む!

「喉が渇いた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。

♣ 一度に たくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけて、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを1口ずつゆっくり飲みます。

♣ ジュースや 炭酸飲料はNG!

糖分が多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げてしまいます。普段は水やお茶で水分補給をして、スポーツ時などたくさん汗をかく場合にはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。

スープや味噌汁、
野菜や果物は水分と
ミネラルが両方補給
できて good♪



1年生が、グリーンピースのさやむきをしました

5月23日、1年生が、給食の「グリーンピースごはん」に使うグリーンピースのさやむきをしてくれました。しっかり手洗いをした後、今が旬のグリーンピースの、色や手ざわり、においなどを確認しながら、一つ一つ丁寧に、豆をさやから取り出していました。

一生懸命に取り組んでいた1年生。給食の時間には「グリーンピースあった!」「グリーンピースおいしい!」という声が聞こえてきました。

みんな真剣にむいてます。



さやの中には、グリーンピースがギッシリ!

むき終わったグリーンピースを、給食調理員に渡します。



グリーンピースおいしい!



給食の時間より

給食の準備が始まる前に、手洗いをしている子供たちの様子を見てみると、皆しっかり手を洗っています。でも中には、せっかくなきれいに手を洗っても、洋服の裾で手を拭いてしまっている子もいます。

6月の給食目標は「手洗いを正しくしましょう」です。手洗いは、清潔な環境づくりの基本です。自分のためだけでなく、他の人のためにも食事の前はしっかり、正しい手洗いをしてほしいと思います。

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：6月10日（金）

※口座振替手数料10円がかかります。

※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

*4、5月分が引き落とし不能のため未納になっている場合、今月に加算して引き落とします。その場合、口座振替手数料10円×2回がかかりますのでご了承ください

★6月に使用する主な食材の産地（予定）★

メロン	茨城県	セロリー	長野県	ねぎ	茨城県・青森県
キャベツ	東京都・埼玉県・群馬県	たけのこ	福岡県	はくさい	長野県
きゅうり	埼玉県	にら	栃木県	パセリ	長野県
ごぼう	熊本県・青森県	にんじん	千葉県・東京都	もやし	栃木県
さといも	宮崎県	にんにく	徳島県・青森県・練馬区	りんご	青森県
じゃがいも	鹿児島県・長崎県	小松菜	埼玉県	れんこん	茨城県
しょうが	高知県・長崎県	青ピーマン	栃木県	玉葱	愛知県・東京都
いんげん	千葉県・山形県	赤ピーマン	山形県・高知県	小玉すいか	茨城県・青森県
かぶ	青森県	大根	千葉県・山形県・練馬区	しめじ	長野県
アスパラガス	長野県	ブロッコリー	東京都	マッシュルーム	長野県
				えのきたけ	長野県
牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県			米	青森県

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	647	25.5	28.8	361	2.5	170	0.5	0.6	28	4.6	3.1